

中医药及传统保健体育疗法对强制隔离戒毒人员康复的研究进展

刘艳君, 陈继旭, 张艳云

广州中医药大学体育健康学院, 广东 广州 510006

[摘要] 毒品滥用严重危害吸食者身心健康。近年来, 中医药疗法及传统保健体育疗法治疗毒品成瘾戒断疗效确切。大量研究发现中药、推拿按压、中医针灸、传统保健体育和其它联合疗法能够有效减轻强制隔离戒毒人员的戒断症状, 降低毒品依赖性, 缓解不良情绪, 促进患者康复。笔者系统总结了近年来有关中医药及传统保健体育疗法在促进强制隔离戒毒人员康复方面的研究内容, 以期强制隔离戒毒人员的康复治疗提供理论依据与研究基础。

[关键词] 毒品成瘾; 戒毒人员; 中医药疗法; 传统保健体育; 康复

[中图分类号] R749.41 **[文献标志码]** A **[文章编号]** 0256-7415 (2023) 11-0051-05

DOI: 10.13457/j.cnki.jncm.2023.11.008

Research Progress on Rehabilitation of Drug Addicts in Compulsory Isolation by Chinese Medicine and Traditional Health and Physical Therapy

LIU Yanjun, CHEN Jixu, ZHANG Yanyun

Abstract: Drug abuse seriously harms the physical and mental health of users. In recent years, Chinese medicine therapy and traditional health and physical therapy are effective in drug addiction withdrawal. A large number of studies have found that Chinese medicine, massage, acupuncture, traditional health sports and other combined therapies can effectively reduce the withdrawal symptoms of drug addicts in compulsory isolation, reduce drug dependence, relieve bad mood, and promote the recovery of patients. In order to provide theoretical basis and research basis for the rehabilitation of drug addicts in compulsory isolation, the authors systematically summarized the research contents of the effects of Chinese medicine and traditional health sports on promoting rehabilitation of drug addicts in compulsory isolation in recent years.

Keywords: Drug addiction; Drug addicts; Chinese medicine therapy; Traditional health sports; Rehabilitation

毒品成瘾是指吸毒人员因反复使用毒品而导致的慢性复发性脑病, 表现为不顾不良后果、强迫性寻求及使用毒品的行为, 同时伴有不同程度的个人健康及社会功能损害^[1]。最新版《戒毒条例》提出了“进行毒品危害宣传与预防、针对戒毒人群进行干预治疗与康复”等条例^[2]。当前西医主要通过药物替代

逐渐降低戒断者对于毒品的依赖, 但戒毒者产生的成瘾与复吸等问题机制较为复杂, 用于戒断的西药大都具有成瘾性, 并且其替代药物多以单靶点为导向, 易在治疗过程中使得戒毒人员产生心理问题^[3-4]。传统中医药具有副作用小、无成瘾性、治疗靶点多等优势, 同时中医药治疗的无成瘾性对于强

[收稿日期] 2022-10-13

[修回日期] 2023-03-27

[基金项目] 广州中医药大学校级课程建设和虚拟教研室试点建设项目 (传统保健体育) (广中医校办[2022]97号); 广州中医药大学学术学位推免生专项 (广中医校办[2022]173号)

[作者简介] 刘艳君 (1990-), 女, 讲师, E-mail: lyanjun0112@mail.163.com。

制性隔离戒毒人员的心理康复介入具有明显治疗效果^[5]。近年来,越来越多研究发现中医药及传统保健体育干预模式对于戒毒者在情绪、精神、机体等方面都有着良好的干预效果^[6-8]。笔者归纳总结了近年来中医药及传统保健体育治疗对强制隔离戒毒人员康复的研究内容,以期为强制隔离戒毒人员的康复提供更多参考。

1 病因病机

当前关于毒品成瘾的确切机制尚不明确,且不同毒品之间毒品成瘾的方式也各不相同。现有研究表明,阿片类毒品诱导药物成瘾的奖赏效应可能是神经系统形成、维持以及复发强迫觅药行为的主要原因^[9]。不同于阿片类毒品,新型毒品的成瘾机制主要包括分子和神经环路机制、神经影像学机制、遗传和社会因素等^[10-12]。中医认为毒瘾发生的主要原因是烟毒在体内积聚,使脏腑功能失常,气血亏虚,造成气滞血瘀,阳损及阴,最终阴阳互损^[13]。不同于传统毒品的摄入方式,新型毒品的摄入大多采用口服或鼻吸方式。中医认为吸食毒品会损伤脾胃阳气,导致脾运化水谷精微功能失调。脾喜燥恶湿,脾虚失运,形成气血瘀滞,造成脾胃阴阳失去平衡,进而影响气血津液运化,最终产生毒瘾^[14]。另外,邹宏等^[15]通过研究发现毒瘾难以戒除是“痰”所致,遇外界干扰或诱惑,肝郁化热,极易引动伏痰,内扰心神,常致毒瘾复发,且毒品多苦温,易助火伤阴,耗损阴津,散肝气,耗肝血,进而导致热痰互结,内扰心神,也是毒瘾的复发的病因之一。

2 中医药疗法

2.1 中药疗法 中药疗法即根据中医辨证理论,使用特定中草药对毒品成瘾者进行辨证施治的一种治疗手段。不同学者在多方面、多层次探索了不同中药或复方的具体戒断效果。甲基苯丙胺(俗称冰毒)作为新型毒品的一种,研究发现单味药物,如延胡索、人参、钩藤、虎杖、丹参、葛根等中草药能明显降低甲基苯丙胺的成瘾性^[16]。多种中草药方也被证实具有较好改善成瘾患者在戒断过程中的不良情绪,如近年来研制的香藤胶囊^[17]、扶正康冲剂^[18]等中草药复方制剂均对于阿片类成瘾者在戒断时产生的焦虑、阴郁等情绪具有明显改善作用。谢仁谦等^[19]发

现中药福康片能够缓解阿片类药物成瘾慢性稽延症状和降低对毒品的渴求程度。研究发现百乐眠胶囊能够显著改善冰毒滥用者的睡眠质量,且相对于西药艾司唑仑片拥有不良反应小、无依赖性、安全性高的优势^[20]。随着中药戒断疗法研究的不断深入,近年来,我国还研制出用于甲基苯丙胺成瘾者康复的诸多中成药或复方合剂,如柴胡加龙骨牡蛎汤^[21]、福康片^[22]、南宝戒毒清胶囊^[23]等均能够有效改善患者戒断症状,缓解焦虑及抑郁情绪,有较好的临床效果。

2.2 推拿按压疗法 推拿按压主要是指治疗者通过特定的按摩工具或推拿手法作用于患者体表特定穴位或部位的治疗方法。研究发现推拿按摩疗法对于戒毒者具有镇静催眠作用,能够帮助戒毒者消除疲劳、减少孤独、缓解心理焦虑,有利于减轻或消除戒断综合症状^[24]。崔卓等^[25]发现在常规戒毒康复训练的基础上联合一指禅推拿治疗海洛因戒毒患者,能够通过提高多巴胺(DA)、5-羟色胺(5-HT)、去甲肾上腺素(NE)单胺类神经递质水平来减轻患者戒断不适症状,促进社会功能恢复,提高患者生命质量。此外,推拿手法对戒毒者产生的心烦气躁、胸胁胀痛、失眠等稽延性症状也有一定的改善作用^[26]。穴位按摩也发现对于戒毒人员降低的垂体-甲状腺激素的恢复起到有效促进作用,有利于戒毒者情绪的稳定与恢复^[27]。

2.3 针灸疗法 针灸疗法主要是根据毒品成瘾者在戒断后产生的生理与心理问题,以中医理论为基础,采用针灸特定穴位来治疗的方法。目前,针灸戒毒在国内已经成为中医药戒毒的主要方式之一,针灸疗法的疗效主要体现在毒品成瘾者在心理渴求、机体戒断症状、精神状态等方面的改善。在心理渴求度方面,针刺神门、肺、肝、心、肾、脾穴位能够明显抑制戒断综合征,对海洛因依赖者的戒断症状具有缓解和改善渴求心理作用,无明显不良反应的显著优势^[28]。在促进机体戒断反应恢复方面,韩松平等^[29]研究发现电针和相关技术如经皮电穴刺激(TEAS)能够激活不同大脑区域并释放不同的神经肽,进而抑制神经通路传入,降低毒品成瘾者在戒断期产生的机体疼痛感;实验表明针刺 T5 夹脊穴可明显改善海洛因戒断后的稽延性症状^[30]。在促进精神

康复方面,有关学者研究发现针刺不同穴位对于改善戒毒者的焦虑与阴郁情绪效果良好,如针刺“鬼穴”(水沟、上星、承浆、双侧大陵、间使、申脉、曲池)能显著改善甲基苯丙胺患者的稽延期抑郁症状^[31];电针双侧内关、神门与 T5、T7 夹脊穴等能够显著改善阿片类成瘾者的依赖性,有效降低其精神抑郁与心理焦虑的情绪^[32]。

3 传统保健体育疗法

传统保健体育是一种以中国医学为基本理论,与传统养生健身相结合的具有强烈民族文化特点的健身运动,它主要包括中华武术、健身气功、保健功法等^[33]。当前对于戒毒者效果较为明显的有太极拳、八段锦、五禽戏、六字诀等中医传统保健体育疗法,但每种功法对于戒毒者的康复效果又有所不同。以太极拳为例,作为我国的优秀传统文化,其内蕴含阴阳平衡的养生理念,一招一式之间亦有动静结合的美感,经常练习太极拳不仅有利于身体机能的增强,更有利于情绪的抒发。有学者通过实验研究发现太极拳锻炼不仅能够促进苯丙胺类兴奋剂(ATS)患者生理和心理上的康复,而且还可能对滥用 ATS 患者的不健康行为方式具有一定改善效果^[34];太极拳对合成类毒品成瘾者在生命质量的改善、血压下降、减缓有氧耐力的持续下降和平衡能力的提高等方面也有较好康复作用^[35]。除太极拳干预毒品成瘾研究以外,练习八段锦也可以有效改善戒毒人员的抑郁和焦虑情绪,提高戒毒者的机体免疫力^[36]。另外,毒品成瘾者练习五禽戏可以疏通经络,能够有效改善戒毒人员睡眠质量,缓解焦虑和抑郁等异常情绪^[37-38]。健身气功·大舞是以舞宣导的有氧运动,长期练习健身气功·大舞可增强人体抵抗力,有安神醒脑功效,对戒毒人员的心理康复起到调节作用,有利于戒毒人员的身心健康^[39]。魏胜敏等^[7]发现,3个月易筋经传统功法锻炼干预,能够促进女子强制隔离戒毒所戒毒康复人员的机体康复和缓解患者不良情绪。

4 联合疗法

近年来,联合疗法逐渐成为对强制隔离戒毒人员康复研究的热点。中草药配合针灸、传统保健体育、中医五行音乐等其他联合疗法对戒毒人员的身

体机能、精神、心理等康复均有较好疗效。中西医结合治疗方面,研究发现选择利培酮与针灸、中药汤剂并进的治疗方法对服用苯丙胺类药物所致精神障碍者,其有效性略高于利培酮组,并且中药配合针灸治疗方法能够明显减少单纯使用利培酮产生的不良反应^[40];在中医耳穴按压联合音乐治疗康复方面,中医认为鼓、水声等羽调式乐曲音乐属水,中医理论中“水”对应肾,属“水”的音韵作用于肾,能够强壮肾脏功能、疏导下腹泄毒,平衡免疫系统机制,有效地缓解戒毒人员的戒断症状,从而减轻戒断者产生的身体痛苦与心理折磨,帮助其降低复吸率^[41]。除此之外,传统保健体育联合中医五行音乐疗法也被其它学者研究,如王绍芬等^[42]用传统养生体育“太极拳+八段锦+五禽戏”配乐组合练习干预艾滋病(HIV/AIDS)强戒人群,结果发现 HIV/AIDS 强戒人群的各项身体指标均有明显改善;陈晨等^[43]研究表明利用中医五行音乐疗法联合肌肉放松有助于提高女性甲基苯丙胺戒毒者的生命质量;集体放松训练联合中医五行音乐刺激干预能显著缓解甲基苯丙胺成瘾女性首次戒毒抑郁和焦虑情绪^[44]。卢宝桢等^[45]通过中医气功配合中药对毒瘾引发的“三弛三漏”进行治疗,戒毒者所出现的腹泻、遗尿、遗精症状的情况明显好转。研究证实穴位电针配合中药治疗海洛因成瘾戒断综合征疗效优于单用药物治疗^[46]。除中医药联合传统保健体育疗法外,部分学者还发现运动联合心理疏导疗法和有氧联合抗阻训练疗法等联合辅助疗法对于强制隔离戒毒人员心理焦虑、精神抑郁、认知障碍和机体感知力弱等方面的康复也起到较好的疗效,且相较于单种手段治疗效果更加明显^[47-49]。

5 讨论

目前,我国对戒毒人员的干预主要包括中药、推拿按压、针灸等中医药疗法及传统保健体育疗法等,这些疗法均对于强制隔离戒毒人员的机体恢复具有较好的康复效果,尤其是两者联合疗法的效果更为显著,表明联合疗法逐渐成为一种新的戒断干预研究热点。但也存在一些不足,如中医药联合传统保健运动疗法存在研究个案匮乏、研究模式单一、缺乏科学的评估效果等问题。未来应该充分发

挥中医药与运动相结合治疗的优势,不断探索新的戒毒治疗方案,并在中医药联合运动疗法中总结规律,获取经验,在继承前者联合治疗方案的经验基础上,不断进行探索、挖掘与创新,同时尽量避免治疗手段单一化、研究元素固定化和试验流程紊乱化。通过交叉学科的知识背景和创新理念的融合,进一步丰富运动干预联合疗法,形成创新的、全面的、行之有效的治疗方案,探索更多有利于戒毒人员康复的方法,为强制隔离戒毒人员的康复治疗提供更多帮助。

[参考文献]

- [1] 中华人民共和国公安部. 吸毒成瘾认定办法[EB/OL]. (2021-12-25) [2023-03-10]. <https://app.mps.gov.cn/gdnps/pc/content.jsp?id=8279246>.
- [2] 中华人民共和国中央人民政府. 戒毒条例[EB/OL]. (2020-12-27) [2023-03-10]. http://www.gov.cn/zhengce/2020-12/27/content_5573763.htm.
- [3] MORIAS A P D, PITA I R, FONES-RIBEIRO C A, et al. The neurobiological mechanisms of physical exercise in methamphetamine addiction[J]. *CNS Neurosci Ther*, 2018, 24(2): 85-97.
- [4] 陈园, 宗欣, 董江萍. 高剂量纳洛酮喷雾剂获美国FDA批准治疗阿片类药物成瘾[J]. *中国医药导刊*, 2021, 23(5): 370.
- [5] 齐一泽, 戴柔丽, 吴兆京, 等. 中国大陆戒毒药物使用现状与进展[J]. *南京医科大学学报(自然科学版)*, 2022, 42(3): 431-436.
- [6] 彭小雷, 张庆高, 李金山, 等. 保健功法八段锦改善戒毒者异常情志的效果研究[J]. *阜阳师范大学学报(自然科学版)*, 2021, 38(2): 109-112.
- [7] 魏胜敏, 刘旭, 郝明, 等. 易筋经在女子戒毒人员康复训练中的功效研究[J]. *石家庄学院学报*, 2020, 22(6): 91-98.
- [8] 冯连世, 张雷, 冯俊鹏. 运动戒毒的中国经验: 实践与理论[J]. *中国体育科技*, 2021, 57(6): 3-7.
- [9] 陈嘉宝, 孙新珺. 阿片类药物成瘾的戒毒药物研究进展[J]. *中国药物滥用防治杂志*, 2014, 20(1): 29-31.
- [10] MUSTAFA N S, BAKAR N H A, MOHAMAD N, et al. MDMA and the brain: a short review on the role of neurotransmitters in neurotoxicity[J]. *Basic Clin Neurosci*, 2020, 11(4): 381-388.
- [11] W Y, YAN K J, FAN C X, et al. Altered functional connectivity of the nucleus accumbens subdivisions in amphetamine-type stimulant abusers: a resting-state fMRI study[J]. *BMC Neurosci*, 2019, 20(1): 66.
- [12] 李颜行, 唐紫莹, 吴萍. 新型毒品的成瘾机制及其危害[J]. *中国医刊*, 2021, 56(11): 1169-1173.
- [13] 张金玲, 宫璞, 林华坚, 等. 毒品成瘾的中医认识[J]. *云南中医学院学报*, 2016, 39(4): 99-102.
- [14] 曹晓慈, 丁鹏林, 钟名天, 等. 冰毒成瘾者中医证素与流行病学特征关联研究[J]. *云南中医学院学报*, 2016, 39(1): 73-76.
- [15] 邹宏, 蔡美美, 苏志扬, 等. 强制戒毒人群的吸毒特征与中医病理因素的相关性研究[J]. *世界中医药*, 2014, 9(11): 1479-1481.
- [16] 吕宸, 傅柯荃, 汪洋, 等. 甲基苯丙胺成瘾机制及中草药治疗[J]. *时珍国医国药*, 2019, 30(9): 2226-2228.
- [17] 龙华国, 霍平, 张洪强, 等. 香藤胶囊治疗208例海洛因依赖者的临床疗效观察[J]. *中药与临床*, 2011, 2(4): 35-36.
- [18] 徐国柱, 段砺瑕, 刘闯, 等. 扶正康冲剂用于海洛因依赖脱毒双盲对照临床试验研究[J]. *中国药物滥用防治杂志*, 2002, 8(4): 2-7.
- [19] 谢仁谦, 贺殿, 晋玲, 等. 中药福康片治疗阿片类药物成瘾慢性稽延症状临床疗效观察[J]. *中国药物滥用防治杂志*, 2020, 26(5): 255-260.
- [20] 周慧萍, 高丽娟, 徐永涛. 百乐眠胶囊治疗冰毒滥用所致睡眠障碍的疗效观察[J]. *中国药物滥用防治杂志*, 2018, 24(3): 148-149, 147.
- [21] 周士慧, 张沁园, 邓华亮, 等. 柴胡加龙骨牡蛎汤改善甲基苯丙胺成瘾者戒断症状的临床观察[J]. *中国药物依赖性杂志*, 2018, 27(6): 460-464.
- [22] 朱千, 张薇, 刘渊. 福康片对男性甲基苯丙胺依赖者戒断症状疗效的临床随机对照研究[J]. *中国药物滥用防治杂志*, 2016, 22(6): 311-314, 325.
- [23] 尹天雷, 潘永建, 陈莎, 等. 南宝戒毒清胶囊治疗气阴两虚、毒瘀蕴结型甲基苯丙胺类戒断综合征的临床研究[J]. *中国中医急症*, 2019, 28(6): 985-987.
- [24] 纪安琼, 王儒芳. 推拿疗法对戒毒的影响综述[J]. *法制与社会*, 2017, 26(23): 295, 298.
- [25] 崔卓, 师宁宁, 包芳芳, 等. 一指禅推拿对海洛因戒毒者生命质量及单胺类神经递质水平的影响[J]. *中国药物滥用防治杂志*, 2023, 29(1): 14-17.
- [26] 张颖. 针刺联合推拿治疗广泛性焦虑症睡眠障碍患者的临床效果[J]. *医疗装备*, 2020, 33(21): 65-66.
- [27] 靳慧亚. 穴位按摩对兰州市强制戒毒者垂体-甲状腺轴激素影响的研究[D]. 兰州: 兰州大学, 2017.
- [28] 金涛. 针刺耳穴配合美沙酮联合戒毒32例[J]. *南京中医药大学学报(自然科学版)*, 2002, 18(5): 302-303.
- [29] HAN S P, HAN J S. Acupuncture and Related Techniques for Pain Relief and Treatment of Heroin Addiction: Mechanisms and Clinical Application[J]. *Med Acupunct*, 2020, 32(6): 403-404.
- [30] 侯文光, 梁艳, 李煜, 等. 针刺夹脊穴对海洛因依赖者稽延性戒断症状疗效观察[J]. *上海针灸杂志*, 2011, 30(6): 357-359.

- [31] 陶颖, 曾亮, 梁艳, 等. 针刺“鬼穴”对甲基苯丙胺依赖者抑郁症状的临床疗效观察[J]. 中华中医药杂志, 2019, 34(1): 413-416.
- [32] 梁艳, 夏一春, 宗蕾, 等. 电针不同穴位组合对阿片类药物依赖者情绪的影响[J]. 上海中医药大学学报, 2011, 25(1): 40-42.
- [33] 迟永柏, 迟蕾. 中医学传统保健体育运动养生[M]. 北京: 中医古籍出版社, 2017: 1-2.
- [34] 张志雷. 太极拳锻炼对苯丙胺类兴奋剂依赖者身心康复的研究[D]. 上海: 上海体育学院, 2019.
- [35] 朱东, 徐定, 戴国斌, 等. 太极拳防止女性合成毒品复吸的4年跟踪调查报告[J]. 中国药物依赖性杂志, 2018, 27(1): 50-54.
- [36] 陈昌乐, 王艳, 李洁. 习练健身气功八段锦降低戒毒人员CD4⁺CD25⁺调节性T细胞作用的研究[J]. 中华中医药杂志, 2014, 29(6): 2026-2029.
- [37] 黄世钧, 刘颖, 唐传勤, 等. 五禽戏功法对戒毒人员情志影响的初步观察[J]. 中医药临床杂志, 2014, 26(12): 1229-1230.
- [38] 付广建, 黄世钧, 唐传勤, 等. 五禽戏功法对戒毒人员情志的影响[J]. 安徽中医药大学学报, 2016, 35(5): 26-29.
- [39] 程昭, 林红, 宋小鸽, 等. 健身气功·大舞对女性戒毒人员的身心影响研究[J]. 武术研究, 2021, 6(5): 102-103.
- [40] 刘艳棠, 周万绪, 王栋. 中西医结合治疗冰毒所致精神病性症状疗效观察[J]. 中国药物与临床, 2015, 15(4): 574-575.
- [41] 王瑞华, 郝重耀. 耳穴按压配合音乐疗法对戒毒人员毒品渴求度影响的临床观察[J]. 山西中医学院学报, 2019, 20(1): 46-48.
- [42] 王绍芬, 张丽琼, 王柳. 传统养生体育组合练习对HIV/AIDS强戒人群体质干预研究[J]. 玉溪师范学院学报, 2019, 35(6): 93-98.
- [43] 陈晨, 王华, 于洁, 等. 音乐联合肌肉放松训练对女性甲基苯丙胺戒毒者生命质量干预效果的随机对照试验[J]. 中国心理卫生杂志, 2019, 33(4): 267-272.
- [44] 王丽楠, 周雪莹, 刘菁菁, 等. 集体放松训练联合音乐刺激干预对甲基苯丙胺成瘾女性首次戒毒负面情绪的影响[J]. 中国健康心理学杂志, 2022, 30(11): 1618-1622.
- [45] 卢宝祯, 刘天君. 中医气功配合中药治疗“三弛三漏”的体会[J]. 中国美容医学, 2012, 21(18): 413-414.
- [46] 杨良, 陈娟, 徐习, 等. 穴位电针配合中药治疗阿片类毒品成瘾戒断综合征疗效观察[J]. 针灸临床杂志, 2011, 27(8): 7-9.
- [47] JIA D M, XU Z F, GUO S, et al. Practical Research on Physical Rehabilitation Training among Male Addicts in Chinese Compulsory Isolated Detoxification Center[J]. Open Journal of Preventive Medicine, 2018, 8(4): 121-130.
- [48] 鲁春霞, 东伟新, 郑澜, 等. 有氧联合抗阻运动对ATS类药物依赖强制隔离戒毒者心理健康及炎症因子的影响[J]. 中国药物依赖性杂志, 2021, 30(4): 269-275.
- [49] 李丹, 范晶晶, 杨威. 羽毛球运动锻炼重构成瘾标志物脑神经源营养因子与体质健康状态的关联性[J]. 武汉体育学院学报, 2022, 56(8): 75-82.

(责任编辑: 冯天保, 沈崇坤)